



SESSION 2

SESSION 2

MINU TAASTUMISTEEKOND

SISSEJUHATUS

Selle sessiooni eesmärk on uurida taastumiskeskset lähenemisviisi ja taastumise põhimõisteid vaimse tervise vaatenurgast ning selgitada välja, mida taastumine osalejale isiklikult tähendab.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Arusaam taastumisest ja taastumisega seotud mõistetest
- Arusaam taastumist toetavatest teguritest
- Võimalus lähemalt uurida taastumisega seotud isiklikke kogemusi



SUGGESTED LESSON PLAN

TEGEVUS	MEETOD	MATERJALID
Sissejuhatus	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Mis annab mulle lootust?	
Mis on vaimse ter- visega seotud taas- tumine?	Rühma ülesanne	Märkmepaberid Pabertahvel
Mis aitab taas- tumisele kaasa?	Individuaalne + rühma har- jutus: CHIME ja minu taastumine	Tööleht Video: Rona lugu
Mida taastumine minu jaoks tähend- ab?	Grupitöö (väiksed rühmad)	Tööleht
Minu taastumistee- kond	Individuaalne harjutus	Tööleht
Refleksioon	Individuaalne harjutus	

TAUSTINFORMATSION

Taastumisprotsessi toetamine on Elavad Emotsioonid treeningkursuse üheks peamiseks oodatud tulemiks.



MIS ON TAASTUMINE?

“Taastumine on inimese suutlikkus elada enda jaoks tähendusrikast ja rahuldust pakkuvat elu haigussümptomite või sümptomiteta. See on kontrolli omamine oma elus ja panustamine oma elukulgu. Iga isiku taastumine on unikaalne ja sügavalt isiklik protsess.”

(Scottish Recovery Network)

Taastumiskeskse lähenemises on kaks tuumkomponenti:

1. *Taastumispotentsiaal on olemas kõigil.* See on baasuskumus, mille kohaselt on igaühel olemas taastumise potentsiaal, mis ei sõltu vaimse tervise häire astmest ega kestvusest.
2. *Inimeselt inimesele - taastujalt taastujale.* Taastumiskeskse lähenemine baseerub õppimisele inimestelt, kes on ise taastumisprotsessis või kes on oma vaimse tervise probleemist/häirest taastunud.

Elavad Emotsioonid treeningkoolitus ühendab need tuumkomponendid pakkudes inimestele õppimisvõimalusi oma vaimse tervisega seotud taastumise kontrollimiseks ja suunamiseks. Ja seda just oma lugu uurides, mõistes ja omavahel jagades. Ja kindlasti mitte vaimse tervise probleemi, vaid pigem sellest taastumise fookuses.

MAAILMAVAADE JA VAIMSE TERVISEGA SEOTUD TAASTUMISE ERINEVAD VAATENURGAD

Taastumist iseloomustavate tunnuste kohta esineb eriarvamusi. See on loomulik, sest taastumine on unikaalne isiklik kogemus ja arusaamist mõjutavad ka erinevad maailmavaated. Maailmavaade s.t. kuidas me näeme, seletame ja mõistame ümbritsevat maailma, on mõjutatud meie mineviku kogemustest, isiklikest väärtustest ja kultuurikeskkonnast. Enese ja teiste taastumiskogemuste uurimisel on väga tähtis olla avatud ja teadlik, et meil kõigil on veidi erinevad maailmavaated ja seda ka vaimse tervise kohta.



Vaimse tervise teemat käsitletakse erinevatest aspektidest.

Vaimse tervise **bioloogilise käsitluse** järgi põhjustavad meie käitumist meie bioloogia, geenid ja instinktid. Antud vaatenurgast tekivad vaimse tervise häired füüsilistest/bioloogilistest puudustest/defektidest, nagu aju funktsioneerimine või geneetilised faktorid. Puuduste ravimisel kasutatakse medikamente, näiteks antidepressandid, mis muudavad aju keemilist aktiivsust.

Psühholoogilisest vaatenurgast lähtuvalt on meie käitumine põhjustatud psühholoogilistest (emotsionaalsetest) probleemidest, mis tekivad elu õpikogemustes. Nende kogemuste uurimiseks on mitmed erinevad lähenemised, millest peamised on järgnevad kaks. Psühhodünaamiline lähenemine otsib arusaamist fokuseerides peamiselt indiviidi tunnete ja emotsioonidele. Käitumuslik lähenemine käsitleb probleeme lähtuvalt õpitud käitumisest, mis kujuneb oluliste inimest mõjutavate teiste inimeste vaatluse ja järgi tegemise läbi. Mõlemate puhul kasutatakse peamiselt verbaalset psühhoteraapiat.

Sotsiaalse vaatenurga keskmes on meie sotsiaalne keskkond ja kuidas see mõjutab meie arengut. Valitseb arusaam, et vaimse tervisega seonduva määrab ära sotsiaalne kontekst, milles me elame ja kõik see, mis on meiega juhtunud selles keskkonnas. Siia kuuluvad perekond, kogukond, kool, töökeskkond ja laiemad sotsiaalsed tegurid, nagu sotsiaalmajanduslik staatus, sugu, seksuaalne orientatsioon, rass ja rahvuslik identiteet.

Tegelikkuses toimuvad eelnevalt loetletud lähenemiste esindajate vahel pigem erinevast maailmavaatest lähtuvad keerulised debatid, kuid kõik on suunatud vaimse tervise probleemide põhjuste väljaselgitamisele ja kaasnevale ravile. Taastumiskeskse lähenemise üheks selgesti eristavaks tugevuseks on aga keskendumine vaimse tervise taastumisprotsessile ja tulemusele, millega see asetub erinevate lähenemiste seas nende üleseks ehk teisel tasandil lähenemiseks.

Vaimse tervise taastumist võib lisaks käsitleda kliinilise ja isikliku taastumise vaatenurkadest.

Isikliku taastumise vaatenurgast on taastumine individuaalne ja mittelineaarne vaade taastumisele. Indiviidid läbivad taastumisprotsessis mitmed erinevad etapid,



mille seas on seisakud, ümberkujunemine ja kasv (van Weeghel et al., 2019). Nii on taastuja tähelepanuväljal mitmed 'edasi-tagasi' liikumised (Davidson, O'Connell, Tondora, Staeheli & Evans, 2005). Isikliku taastumine mõiste toob esiplaanile inimese enda elusse panustamise ja sellest tuleneva rahulolu saavutamise sümptomitega või sümptomiteta (vt Scottish Recovery Network definitsioon).

Kliiniline vaatenurk esindab vaatenurka, kus taastumine on häirega seotud piisaval tasemel sümptomite ja puuduste parandamine, nii et need ei sega igapäeva funktsioneerimist ja võimaldavad isikul jätkata isikliku sotsiaalset ja tööalast tegevust normaalsel tasemel (Davidson et al., 2005, p. 481). Selles tähenduses viitab taastumine lõpptulemusele, milleni mõned saavad jõuda ja mõned mitte.

Kliinilisest vaatenurgast on vaimse tervise probleemidest taastumisel sarnasus meditsiinilistest probleemidest taastumisega (Davidson et al., 2005; Davidson & Roe, 2007). Siiski ei pruugi sümptomite kõrvaldamine juhtida inimest vajalikule tähendusrikkale elule ja kogukonda paremale integreeritusele. Protsessi vaatenurgast (kohandatud Elavad Emotsioonid projekti) lähtumine ei eelda tingimata, et inimese taastumine oleks sümptomitest vaba. Taastumisprotsess on pigem indiviidi abistamine hea enesetunde ja heaolu loomisel koos vaimse tervise probleemidega. Antud vaade kaasab tihti inimese identiteedi ja rollide ümbermääratlemise säilitades positiivsema vaate enesele, teistele ja elule vaatamata eksisteerivatele probleemidele.

Isiklike taastumislugude või narratiivide jagamine on uurimustega tõendatud lähenemine, mis toetab indiviide nende taastumisteedkonnal. Antud teemat käsitleb alateema 'Minu taastumislugu'.

TAASTUMISE ISELOOMULIKUD JOONED

Allpool käsitletakse taastumisega seotud iseloomulikuid teemasid. Meeldetuletuseks, taastumine on unikaalne ja individuaalne protsess. Seepärast on arusaadav, kui alljärgnevalt väljatooduga ei saa kõiges nõustuda.



Taastumine on sügavalt individuaalne protsess

Akadeemilises kirjanduses on kõige enam levinud ja viidatud definitsioon. Taastumine on 'sügavalt isiklik ja unikaalne protsess, mille jooksul muutuvad inimese suhtumised, väärtused, tunded, eesmärgid, oskused ja/või rollid. See on viis elada rahuldust pakkuvat, lootusrikast ja panustamist väärt elu isegi haigusest tulenevate piirangutega. Taastumise protsessis, kui inimene kasvab välja vaimse tervisega seotud häire või haiguse katastroofilistest mõjudest, arenevad inimese elus uus tähendus ja eesmärk (Anthony, 1993). Taastumiseks pole mitte ühtki kindlat teed. Kuigi teiste inimeste taastumislood inspireerivad meid ja on õpetlikud, on meie lood erinevad ja see, mis aitab meid meie teekonnal, on ka erinev.

Taastumine on enesemääratletud

On tähtis meeles pidada, et taastuv isik saaks ise määratleda, mida tähendab tema jaoks rahuldustpakkuv, lootusrikas ja panustamist väärt elu. Toetajat saadab oht ise defineerida taastumist ja pakkuda arusaamu selle asemel, et kuulata, mida inimene ise arvab ja mis toetab tema taastumist.

Taastumine on aktiivne protsess

See tähendab, et taastuvatel inimestel on vaja tunda, et nad on valmis ja võimekad oma taastumisel kaasa rääkima ja selle nimel tegutsema. Loomulikult saavad teised inimesed toetada ja julgustada seda protsessi, kuid taastuv inimene peab seda protsessi ise juhtima ja juhtida saama.

Taastumine on teekond

Üldises tähenduses kirjeldatakse taastumist kui teekonda, millel on tõusud ja mõõnad. On inimesi, kelle jaoks taastumine on vähem lõppsiht ja enam protsess või teekond. Seepärast eelistavad nad kirjeldada ennast pigem taastumises olijatena.

Taastumine on väikeste sammudega minek

Taastumist ei peaks nägema kui midagi suurt või nagu imet. Meie taastumisteed on pigem paljude väikeste sammude jada, kuid seal on ka mõned hüpped. Pigem on tähtis, et iga inimese taastumine toimuks tema jaoks parajate ja õigete sammudena. Kuigi need sammud võivad tunduda väikesed, on siiski põhjust tähistada taastumisteedonna iga väikest sammu ja saavutust.



Taastumine pole alati kerge teekond ega otsetee

Taastumine võib olla pikaajaline protsess, mis eeldab vaimutugevust ja pühendumust. Vahete-vahel toimuvad seisakud, mil vaimse tervise probleem võimendub. Traditsiooniliselt vaadeldakse seda nähtust tagasilanguse või taastumise lõppemisena. Kuid uuemate arusaamade järgi iseloomustab taastumist vaimse tervise probleemi perioodilisus, mis on küll raskesti talutav, kuid aitab õppida ja kasvada ning arendada tugevusi, mis kõik kaugemas vaates ja suuremas plaanis toetavad taastumise eesmärkide täitmist.

Taastumine on avastusprotsess

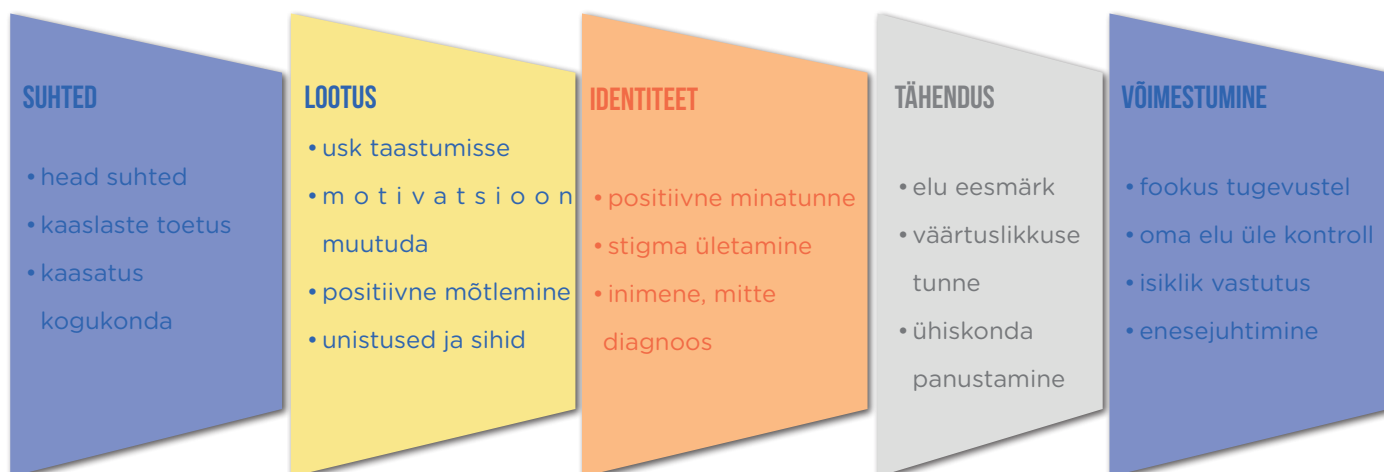
Mõned inimesed on leidnud, et taastumine on eneseavastamise protsess. See tähendab, et see on ülesaamine kogetud kaotustest, mis põhjustasid halva seisundi, kuid samas ka uue, teistsuguse elu avastamine. Viimane on erinev naasmisest endiste asjade ja tegemiste juurde, mis pole alati ka võimalik ega soovitud.

Taastumine ei ole miski, mida pead üksi läbima

Kuigi taastumine on sügavalt isiklik ja unikaalne teekond, ei peaks seda teekonda läbima üksi. Teised inimesed saavad pakkuda julgustust ja toetust. Samuti aitab oma taastumiskogemuste jagamine teistega tunda end vähem isoleerituna. Teiste lugude kuulmine ja kuulamine annab juurde vajalikku informatsiooni ning inspiratsiooni.

MIS AITAB TAASTUMISELE KAASA?

Viimasel aastakümnel on toimunud suur nihe taastumist käsitlevate uurimistööde osas. Taastumist defineerivatelt uuringutelt on liigutud edasi arusaama leidmisele, kuidas taastumine toimub. Koos sellega on muutunud tõenduspõhised rõhuasetused pigem taastuvate inimeste lugude ja narratiivide uurimisele. Antud teemaga seotud võtmeuuringus töötati läbi taastumisenarratiivid ja määratleti nende põhjal viis taastumist toetavat võtmetegurit ning kirjeldati neid CHIME mudelis (Leamy et al., 2011).



Mudeli abil võib samuti paremini aru saada taastumise domeenidest ja raamistikust ning seda saab kasutada taastumise soodustamisel.

Suhted

Suhteid ja kontakte saab näiteks edendada organiseeritud sotsiaalsete tegevuste läbi, kus osalejad kaasatakse suhtlusesse koos kogemustega kaasnevate emotsioonide jagamisega (nt oma loo rääkimise harjutus; Nurser, Rushworth, Shakespeare, & Williams, 2018). Suhtlemist saab soodustada samuti huvitegevustesse kaasamisega.

Lootus

Lootust saab sütitada positiivset vaatenurka toetavate harjutustega, näiteks mõtle oma elu olukorrale positiivselt. Harjutuses 'Parim võimalik mina' palutakse kujutleda kõike, mis on läinud parimal võimalikul viisil ja kirjutada see välja ning seda käsitletakse kui hoolivat suhtumist (King, 2001). Lisaks, süsteemne mõtlemine elu sihtide, eesmärkide ja ülesannete üle ning nende sammudena üleskirjutamine edaspidiseks teostamiseks on eesmärgi realiseerimiseks olnud tõhus (Feldman & Dreher, 2012).

Identiteet

Isiku positiivse eneserefleksioonioskuse kujundamine tema rollide ja tegevuste põhjal on eriti abistav. Nimelt kaardistatakse juba toimivad rollid ja need, mida saab veel jätkata. See aitab indiviididel avardada enesekohast repertuaari ja esitada väljakutse arusaamale nagu nad oleksid ise haigus. Siinkohal toetab ja



võib olla kasulik harjutus 'Kes ma olen?', kus inividid lihtsalt vastavad küsimusele 'Mina olen...' 20 väitega (Kuhn & McPartland, 1954).

Tähendus

Sama harjutus võib edendada tähenduste leidmist elus. Osalejate tähelepanu suunatakse tähendusväärtetele rollidele elus. Erinevate väärtustatud rollide ja tegevuste leidmist, samuti üldise elukvaliteedi tõusu julgustatakse klassikalise positiivse psühholoogia harjutusega 'Loenda oma õnnistusi', kus inivide julgustatakse mõtlema oma elu asjadele tänulikkuse seisukohalt, kui palju nad tunnustavad ja tänavad inimesi, sündmusi ja olukordi, mis ja kes on olnud nende eluloo osaks (e.g., Emmons & McCullough, 2003).

Võimestumine

Võimestumist on vajalik tagada kogu protsessi jooksul, kuna inividid, kes taastuvad vaimse tervise häirest/probleemist, vajavad tunnet, et nad ise kontrollivad ja suunavad oma taastumist, et nad on ise oma kogemuste ja valikute eksperdid. Üks viis selle saavutamiseks on kaasata nad taastumisprotsessiga seotud otsuste tegemistesse. Sellega luuakse võimalused ja samas julgustatakse taastujaid osa võtma tegevustest, mida nad ise peavad enda jaoks abistavaks ja olulisteks.

Šoti Taastumisvõrgustiku (Scottish Recovery Network) on loonud lühianimatsiooni, mis selgitab täpsemalt CHIME mudelil põhinevat taastumist. Leiad selle siit [Scottish Recovery Network - YouTube https://www.youtube.com/channel/UCyeca8K60CRbhfb-MkySjRQ](https://www.youtube.com/channel/UCyeca8K60CRbhfb-MkySjRQ)

Taastumisest rääkimine

Mõned osalejad juba teavad vaimse tervise taastumise kontseptsioonist, aga mõned võib olla mitte. Kui osalejad ei ole tuttavad mõistega ja vajavad pikemat selgitust, siis võib välja pakkuda, et nad mõtiskleksid, mida tähendab nende jaoks hea elu. Selline lähenemine võimaldab uurida ja avastada taastumise mõistet ja toonitab seda, et taastumine on midagi, millest osalejad teavad palju rohkem kui arvavad. On tähtis, et mõistet defineeriks inimene ise ja mitte tema perekond, sõbrad, vaimse tervise spetsialistid.

